

LOUISEL HAY

*Autora del  
bestseller internacional* USTED PUEDE SANAR SU VIDA

*El Poder  
está  
Dentro  
de Ti*

URANO

# **El poder está dentro de ti**

**Louise L. Hay**

con

Linda Carwin Tomchin

EDICIONES URANO

Título original: *Thepower is within you*  
Editor original: Hay House, Inc., Santa Mónica, California  
Traducción: Amelia Brito y equipo editorial

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *Copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

La autora de este libro no da consejos médicos ni recomienda, directa ni indirectamente, el uso de un determinado tratamiento para un problema de salud, sin la autorización de un facultativo. La autora sólo intenta ofrecer información general para anidar al paciente a colaborar con su médico en la mutua búsqueda de la salud. Si usted decide utilizar personalmente algún aspecto de la información contenida en este libro, está en su derecho de hacerlo, pero ni la autora ni el editor pueden asumir responsabilidad alguna por sus actos.

© 1991 by Louise L. Hay  
© 1991 by EDICIONES URANO, SA  
Enrique Granados, 113, Pral. 1., 08008 Barcelona

ISBN: 84-7933-013-8  
Depósito legal: B. 2.209 - 1992

Fotocomposición: Línea Fotocomposición, SA, Almogàvers, 189 08018 Barcelona

Impreso por: Romany Valls, SA, Pl. Verdaguer, 1 - 08786 Capellades

*Printed in Spain*

Escaneado y corregido por Imperioso

## **Dedicatoria**

Con cariño dedico este libro a todos aquellos que han asistido a mis seminarios, a los profesores de mis talleres, al personal de la editorial Hay House, a aquellos que acuden a las reuniones de los miércoles y comunican su extraordinaria y profunda energía, a todas las maravillosas personas que me han escrito a lo largo de los años, y a Linda Carwin Tomchin, cuyas ideas y colaboración han sido indispensables para la creación de este libro.

Mi corazón ha crecido enormemente al conocerlos a todos y a cada uno de vosotros.

# Índice

Prólogo	.....	6
Introducción	.....	7
<b>PRIMERA PARTE TOMA DE CONCIENCIA</b>		
1. El poder interior	.....	10
2. En pos de mi voz interior	.....	15
3. El poder de la palabra hablada	.....	20
4. Reprogramación de cintas viejas	.....	27
<b>SEGUNDA PARTE ROMPER LAS BARRERAS</b>		
5. Comprender los obstáculos que nos traban	.....	36
6. La expresión de los sentimientos	.....	43
7. Más allá del dolor	.....	53
<b>TERCERA PARTE AMARSE A UNO MISMO</b>		
8. Cómo amarse	.....	60
9. Amar al niño interior	.....	72
10. Hacerse adulto y envejecer	.....	78
<b>CUARTA PARTE APLICACIÓN DE LA SABIDURÍA INTERIOR</b>		
11. La aceptación de la prosperidad	.....	86
12. La expresión de la creatividad	.....	94
13. La totalidad de las posibilidades	.....	101
<b>QUINTA PARTE LIBERAR EL PASADO</b>		
14. Cambio y transición	.....	109
15. Un mundo seguro para amarnos mutuamente	.....	114
Epílogo	.....	121
Apéndice Meditaciones para la curación personal y planetaria	.....	123
Bibliografía recomendada	.....	131

# Prólogo

Encontrarás muchísima información en este libro. No pienses que has de asimilarla toda de una vez. Habrá ciertas ideas que atraerán tu atención antes que otras. Trabaja con ellas primero. Si digo algo con lo que no estás de acuerdo, sencillamente pásalo por alto, no lo tengas en cuenta. Si de todo el libro sacas una sola buena idea que te sirva para mejorar la calidad de tu vida, me sentiré completamente satisfecha por haberlo escrito.

A medida que leas te darás cuenta de que empleo palabras y expresiones tales como Poder, Poder Superior, Poder Universal, Inteligencia, Mente Infinita, Dios, Sabiduría Interior, etcétera. Lo hago con la intención de demostrarte que no hay ningún límite para escoger el nombre que quieras dar a ese Poder que dirige el Universo y que también se encuentra dentro de ti. Si algún nombre te molesta o te produce turbación, utiliza otro que te parezca más adecuado. Muchas veces en mi vida he tachado palabras o nombres que no me gustaban cuando leía un libro, y escribía otros que me gustaban más. Tú puedes hacer lo mismo.

También notarás que hay dos palabras que escribo de forma diferente a la corriente. *Mal-estar* se escribe normalmente *malestar*, y significa cualquier cosa que no está en armonía con uno mismo o con nuestro entorno. SIDA lo escribo con letras minúsculas, *sida*, para disminuir el poder de la palabra, y por lo tanto de la enfermedad o mal-estar.

El primero en sugerir esta idea fue el reverendo Stephan Pieters. En la editorial Hay House nos hemos suscrito a ella de todo corazón, y recomendamos encarecidamente a los demás que también lo hagan.

*El poder está dentro de ti* es la continuación de *Usted puede sanar su vida*; en el tiempo que ha pasado desde que escribiera este libro se me han revelado nuevas ideas.

Deseo compartirlas con todas las personas que me han escrito solicitando mayor información. Hay una cosa de la que me parece importante tener conciencia: el Poder que todos buscamos «fuera» está también dentro de nosotros, fácilmente accesible, a nuestra disposición para que lo empleemos de forma positiva. Que este libro te revele todo el poder que verdaderamente posees.

# Introducción

Yo no soy sanadora. No sano a nadie. El concepto que tengo de mí misma es el de un peldaño en la senda del autodescubrimiento. Creo un espacio en donde las personas pueden aprender lo increíblemente maravillosas que son, enseñándoles a amarse a sí mismas. Soy una persona que apoya a otras. Les ayudo a hacerse cargo de su vida. Les ayudo a descubrir sus propios poderes, su sabiduría y su fortaleza interiores. Les ayudo a quitar las barreras y obstrucciones que obstaculizan su camino, de modo que puedan amarse a sí mismas sean cuales fueren sus circunstancias o las situaciones en que se encuentren. Esto no quiere decir que no vayamos a tener problemas nunca, sino que lo importante es la forma en que reaccionemos ante ellos.

Después de años de asesorar a mis clientes y de dirigir cientos de seminarios o talleres y programas intensivos de preparación, a lo largo y ancho de los Estados Unidos y del mundo, he descubierto que sólo hay una cosa que sana todo problema: amarse a uno mismo. Cuando comenzamos a amarnos a nosotros mismos cada día más, es sorprendente cómo mejora nuestra vida. Nos sentimos mejor, encontramos los trabajos que deseamos y obtenemos el dinero que necesitamos. En cuanto a las relaciones, o bien mejoran, o las negativas se disuelven e iniciamos otras nuevas. Como se puede ver, es una premisa muy sencilla: ámate a ti mismo. Se me ha criticado por ser demasiado simplista, y yo he descubierto que las cosas simples son generalmente las más profundas.

Alguien me dijo no hace mucho: «Me has hecho el regalo más maravilloso. Me has hecho el regalo de mí mismo». Somos tantos los que nos escondemos de nosotros mismos y ni siquiera sabemos quiénes somos... No sabemos lo que sentimos, no sabemos lo que deseamos. La vida es un viaje de autodescubrimiento. Yo creo que la iluminación es entrar en nuestro interior y ver quiénes y qué somos realmente, y saber que tenemos la capacidad de cambiar para mejor, amándonos y cuidando de nosotros mismos. No es egoísmo. Esto nos limpia, nos despeja de tal forma que podemos amarnos a nosotros mismos lo suficiente para amar a los demás. Ciertamente que podemos ayudar al planeta si procedemos de un espacio lleno de amor y de alegría y basado en lo individual.

Con frecuencia se llama Amor al poder que ha creado este increíble Universo: «Dios es amor». Muchas veces hemos escuchado la afirmación: «El amor hace girar el mundo». Es absolutamente cierto. El amor es el elemento amalgamador que mantiene todo el Universo unido.

Para mí, el amor es un aprecio profundo. Cuando hablo de amarnos a nosotros mismos, quiero decir tener un profundo aprecio por quienes somos, aceptar los diferentes aspectos de nosotros mismos, nuestras pequeñas rarezas, los desconciertos, las cosas que tal vez no hacemos del todo bien, y también nuestras maravillosas cualidades; aceptar todo el lote con amor, sin condiciones.

Por desgracia, muchos de nosotros no queremos amarnos hasta que perdamos peso, encontremos el empleo ideal o consigamos un aumento de sueldo, o novio o

novia, o lo que sea. Con mucha frecuencia ponemos condiciones a nuestro amor. Pero podemos cambiar. Podemos amarnos tal como somos, ¡ahora mismo!

También falta amor en nuestro planeta en su conjunto. Yo creo que nuestro planeta tiene un mal-estar llamado sida, y cada día muere más y más gente. Este reto físico nos ofrece la oportunidad de superar barreras, de ir más allá de los valores morales y las diferencias religiosas o políticas, y de abrir nuestro corazón. Cuantos más seamos los que logremos hacerlo, con mayor rapidez encontraremos las respuestas.

Estamos en medio de un enorme cambio individual y mundial. Pienso que todos los que vivimos en esta época hemos escogido estar aquí para contribuir a este cambio, para promoverlo y transformar el mundo desde el antiguo estilo de vida a una existencia más amorosa y pacífica. En la Era de Piscis buscábamos a nuestro salvador «fuera»:

«Sálvame. Sálvame. Cuida de mí, por favor». Ahora, en la Era de Acuario, estamos aprendiendo a buscar a nuestro salvador en nuestro interior. Nosotros somos el poder que hemos andado buscando. Nosotros estamos a cargo de nuestra vida.

Si no estamos dispuestos a amarnos a nosotros mismos hoy, tampoco nos vamos a amar mañana, porque cualquiera que sea la disculpa que tengamos hoy, la seguiremos teniendo mañana. Es posible que dentro de veinte años sigamos teniendo la misma disculpa, e incluso que dejemos esta vida aferrados a ella. Hoy es el día en que podemos amarnos totalmente y sin ninguna expectativa.

Deseo contribuir a crear un mundo en donde estemos a salvo para amarnos mutuamente, con confianza, donde podamos expresarnos tal como somos y ser amados y aceptados por la gente que nos rodea sin juicios, críticas ni prejuicios. El amor comienza por casa. La Biblia dice: «Ama a tu prójimo como a ti mismo». Demasiado a menudo olvidamos la segunda parte: «como a ti mismo». No podemos amar realmente a nadie a no ser que nos amemos primero a nosotros mismos. El amor a nosotros mismos es el regalo más importante que podemos ofrecernos, porque cuando nos amamos, no nos hacemos daño y tampoco se lo hacemos a ninguna otra persona. Si hubiera paz interior, no habría guerras, ni delincuentes, ni terroristas ni personas sin hogar. No habría enfermedades, ni mal-estares, ni sida, ni cáncer, ni pobreza ni hambre. Por lo tanto, ésta es para mí la receta para la paz mundial: que haya paz en nuestro interior.

Paz, comprensión, entendimiento, perdón y, por encima de todo, amor. Dentro de nosotros tenemos el poder para efectuar estos cambios.

El amor es algo que podemos escoger, de la misma forma que escogemos la ira, el odio o la tristeza. Podemos optar por el amor. Esta opción se encuentra siempre en nuestro interior. Comencemos ahora mismo, en este momento, a escoger el amor. Es la fuerza más potente que existe.

La información que aparece en este libro, que ha formado parte de mis charlas durante los últimos cinco años, es sólo un paso más en la senda de tu autodescubrimiento, una oportunidad de saber un poco más sobre ti y de comprender el potencial que te pertenece por derecho propio. Tienes la oportunidad de amarte más de modo que formes parte del increíble universo del amor. El amor comienza en nuestro corazón, comienza por nosotros mismos. Permite que tu amor contribuya a la curación de nuestro planeta.

Louise L. HAY  
Enero de 1991

## Primera parte

# Toma de conciencia

*Cuando ensanchamos nuestra forma de  
pensar y nuestras creencias, nuestro  
amor fluye libremente.  
Cuando nos contraemos, nos  
bloqueamos y aislamos.*

# 1

## El poder interior

¿Quiénes somos? ¿Por qué estamos aquí? ¿Qué creencias tenemos sobre la vida?

Durante miles de años, encontrar las respuestas a estos interrogantes nos ha exigido «volvernos hacia dentro». Pero, ¿qué significa eso?

Yo creo que hay un Poder en el interior de cada uno de nosotros capaz de orientarnos amorosamente hacia la salud perfecta, las relaciones perfectas, la profesión perfecta, y que nos puede ofrecer prosperidad de todo tipo. Para obtener estas cosas, primero tenemos que creer que son posibles. El segundo paso es estar dispuestos a «aflojar» las pautas o hábitos que nos crean situaciones que decimos que no deseamos.

¿Cómo? Entrando dentro de nosotros y llamando a nuestro Poder Interior, que sabe lo que nos conviene. Si estamos dispuestos a volvernos hacia este Poder que llevamos dentro, que nos ama y nos sustenta, lograremos que nuestra vida sea próspera y esté llena de amor.

Pienso que nuestra mente está conectada con la Mente Unica e Infinita; por lo tanto, todo el conocimiento y toda la sabiduría están siempre a nuestra disposición. Estamos conectados a esta Mente Infinita, a este Poder Universal que nos ha creado, por medio de una chispa de luz que hay dentro de nosotros: nuestro Yo Superior o Poder interior.

El Poder Universal ama a todas sus creaciones. Su objetivo es el bien y lo dirige todo en nuestra vida. No sabe odiar ni mentir ni castigar. Es puro amor, libertad, entendimiento y comprensión. Es importante que nos volvamos hacia nuestro Yo Superior porque por medio de él recibimos nuestro bien.

Es preciso que comprendamos que podemos emplear este Poder de cualquier forma.

Si elegimos vivir en el pasado y recordar continuamente todas las situaciones y circunstancias negativas que hemos experimentado, entonces nos estancaremos. Si tomamos la decisión consciente de no ser víctimas del pasado y de emprender la tarea de crearnos una vida nueva, contaremos con el apoyo de este Poder interior y empezaremos a tener experiencias nuevas y más felices. Yo no creo que existan dos poderes. Creo que existe Un Espíritu Infinito. Es demasiado fácil echar la culpa al demonio o a «ellos». En realidad sólo somos nosotros: o empleamos sabiamente el poder que poseemos o lo empleamos equivocadamente. ¿Tenemos al demonio en nuestro corazón? ¿Condenamos a los demás por ser diferentes de nosotros? ¿Qué es lo que escogemos?

### ***¿Responsabilidad o culpa?***

También creo que con nuestros pensamientos y sentimientos contribuimos a crear una situación, buena o mala, de nuestra vida. Nuestros pensamientos crean nuestros sentimientos, y vivimos de acuerdo con esos sentimientos y creencias. Esto no quiere

decir que seamos culpables de las cosas que van mal en nuestra vida. Hay diferencia entre ser responsables y sentirnos culpables o culpar a otras personas.

Cuando hablo de responsabilidad, me refiero al hecho de tener poder. Si echamos la culpa de lo que nos pasa a alguien o algo externo, estamos regalando nuestro poder. La responsabilidad nos da el poder de efectuar cambios en nuestra vida. Si escogemos el papel de víctima, lo que hacemos es usar nuestro poder personal para ser impotentes. Pero si decidimos aceptar nuestra responsabilidad, entonces no perdemos el tiempo en culpar a los demás o a algo «exterior». Algunas personas se sienten culpables de crearse enfermedades, pobreza o problemas. Eligen interpretar la responsabilidad como culpa. (Algunas personas de los medios informativos llaman a esto «Culpa de la Nueva Era».) Se sienten culpables porque creen que en cierta forma han fracasado. Pero es que de un modo u otro suelen verlo todo como una cuestión de culpa, porque ésta es una forma más de convencerse de que son unas malas personas. No es eso lo que yo quiero decir.

Si podemos servirnos de nuestros problemas y enfermedades como de oportunidades para pensar cómo podemos cambiar nuestra vida, tenemos poder. Muchas personas que han pasado por enfermedades terribles dicen que eso fue lo más maravilloso que hubiera podido sucederles porque les dio la oportunidad de reemprender su vida de forma diferente. En cambio, hay muchas otras que van por ahí diciendo: «Soy una víctima, ¡ay de mí! Por favor, doctor, póngame bien». Creo que a estas personas les resultará muy difícil ponerse bien o simplemente afrontar sus problemas.

*La responsabilidad es nuestra capacidad de reaccionar ante una situación.* Siempre tenemos una opción. Esto no significa negar lo que somos y lo que tenemos en nuestra vida. Simplemente significa que podemos reconocer que hemos contribuido a estar donde estamos. Aceptando la responsabilidad tenemos el poder de cambiar. Podemos decir:

«¿Qué puedo hacer para que esto sea diferente?». Es preciso entender que todos tenemos poder personal «en todo momento». Depende de cómo lo usemos.

\* \*

\*

Muchos de nosotros comenzamos a comprender ahora que provenimos de hogares problemáticos. Cargamos con muchísimos sentimientos negativos sobre nosotros mismos y nuestra relación con la vida. Mi infancia estuvo plagada de violencia, incluidos los abusos sexuales. Estaba hambrienta de amor y afecto y no tenía la más mínima autoestima. Incluso después de haber abandonado mi casa a los 15 años, continué sufriendo malos tratos de muchos tipos. Aún no había comprendido que esas pautas de pensamientos y sentimientos que había aprendido de muy pequeña eran lo que atraía hacia mí estos malos tratos.

Los niños suelen ser sensibles a la atmósfera mental de los adultos que les rodean. De modo que a edad muy temprana yo aprendí lo que eran el temor y los malos tratos, y cuando crecí continué recreando estas experiencias. Ciertamente no sabía que tenía el poder de cambiarlas. Era despiadadamente cruel conmigo misma porque creía que la falta de amor y de afecto que sufría significaba que yo era una mala persona.

Todos los acontecimientos que has experimentado en tu vida hasta este momento han sido creados por tus pensamientos y creencias. No mires hacia atrás con vergüenza.

Mira el pasado como parte de la riqueza y plenitud de tu vida. Sin esa riqueza y esa plenitud no estarías aquí hoy. No hay ningún motivo para castigarte por no haberlo hecho mejor. Lo hiciste todo tan bien como pudiste. Libera el pasado con amor y agrádecele que te haya conducido a este nuevo conocimiento.

El pasado sólo existe en nuestra mente y en la forma en que elegimos verlo mentalmente. *Este* es el momento que estamos viviendo. *Este* es el momento que estamos sintiendo. *Este* es el momento que estamos experimentando. Lo que hacemos en este mismo instante es colocar los cimientos para el mañana. De modo que *este* es el momento de tomar la decisión. Nada podemos hacer mañana, ni tampoco ayer. Sólo podemos hacerlo hoy. Lo que importa es lo que elegimos pensar, creer y decir en este mismo momento.

Cuando comenzamos a responsabilizarnos conscientemente de nuestros pensamientos y palabras, entonces tenemos los instrumentos que podemos utilizar. Sé que esto parece muy sencillo, pero recuerda que la efectividad del poder está siempre en el momento presente.

\* \* \*

\*

Es importante que comprendas que no es tu mente quien está al mando. Eres tú quien gobierna tu mente. El Yo Superior tiene el mando. Puedes abandonar tus antiguas ideas. Cuando tu vieja forma de pensar intente regresar diciendo:

«Es muy difícil cambiar», tú tienes que asumir el mando. Dile a tu mente: «Ahora elijo creer que me resulta fácil efectuar cambios». Es posible que tengas que conversar bastantes veces con tu mente para que reconozca y acepte que eres tú quien dirige, y que hablas en serio.

Imagínate que tus pensamientos son como gotas de agua. Un pensamiento, como una gota de agua, no es gran cosa. Cuando se repite una y otra vez, primero notas una mancha en la alfombra, después ya hay un pequeño charco, seguidamente una laguna, y a medida que los pensamientos continúan, se pueden transformar en un lago y finalmente en un océano. ¿Qué tipo de océano deseas crear? ¿Un océano contaminado y tóxico en el que no te puedas bañar? ¿O uno de aguas azules y cristalinas que te invite a disfrutar de su frescura?

—No puedo evitar pensar esto —suele decirme mucha gente.

—Sí que puedes —contesto yo invariablemente.

Recuerda, ¿cuántas veces te has negado a aceptar un pensamiento positivo? Sólo tienes que decirle a tu mente que ahora sí vas a aceptarlo. Decídette a dejar de pensar de forma negativa. Con esto no quiero decir que tengas que luchar contra tus pensamientos cuando deseas cambiar cosas. Si surge un pensamiento negativo, dije sencillamente:

«Gracias por participar». De esta forma no lo niegas ni tampoco le cedes tu poder.

Habla contigo mismo: di que ya no estás dispuesto a tragarte la negatividad, que deseas crearte otra forma de pensar. Y repito, no es necesario que luches contra tus pensamientos negativos. Date por enterado de su presencia y continúa adelante dejándolos atrás. No te ahogues en el mar de tu propia negatividad cuando puedes nadar en el océano de la vida.

\* \*

\*

Has sido creado para ser una expresión maravillosa y amorosa de la vida. La vida está esperando que te abras a ella y te sientas digno del bien que te tiene reservado. La sabiduría y la inteligencia del Universo son tuyas para que las utilices. La vida está ahí para apoyarte. Ten la seguridad de que tu poder interior está a tu disposición.

Cuando se siente temor, va muy bien prestar atención a la respiración, al aliento que entra y sale de nuestro cuerpo. Ese aire, la substancia más preciosa de la vida, se nos da con liberalidad. Tenemos el suficiente para que nos dure tanto tiempo como vivamos.

Aceptamos esa preciosa substancia casi sin pensar, y sin embargo dudamos de que la vida satisfaga nuestras otras necesidades. Ha llegado el momento de que conozcas tu propio poder y sepas qué es capaz de hacer. Entra a tu interior y descubre quién eres.

\* \*

\*

Todos tenemos opiniones diferentes. Tú tienes derecho a tener la tuya y yo tengo derecho a tener la mía. Suceda lo que suceda en el mundo, lo único que podemos hacer es lo que va bien para nosotros mismos. Es preciso que te comuniques con tu guía interior, porque es la sabiduría que conoce las respuestas adecuadas para ti. No es fácil escucharnos a nosotros mismos cuando los amigos y familiares nos dicen lo que hemos de hacer. Sin embargo, las respuestas a todos los interrogantes que se te van a plantear en tu vida están ahora mismo en tu interior.

Cada vez que dices «No sé», cierras la puerta a tu sabiduría interior. Los mensajes que recibes de tu Yo Superior son positivos y te fortalecen. Si recibes mensajes negativos, quiere decir que actúas desde tu ego y en un plano mental humano, e incluso tal vez desde tu imaginación, aunque con frecuencia los mensajes positivos nos llegan a través de la imaginación y los sueños.

Apóyate tomando las decisiones que te convienen. En caso de duda, pregúntate:

«¿Esta decisión está inspirada por el amor a mí mismo? ¿Me conviene en estos momentos?». Es posible que después, un día, una semana o un mes más tarde, tomes otra decisión. Pero hazte estas preguntas en cada momento.

\* \*

\*

A medida que aprendemos a amarnos a nosotros mismos y a confiar en nuestro Poder Superior, nos convertimos en co-creadores con el Espíritu Infinito de un mundo benévolo y amante. Nuestro amor por nosotros mismos nos hace pasar de ser víctimas a ser triunfadores, y atraemos experiencias maravillosas. ¿Te has fijado que las personas que se sienten a gusto consigo mismas son naturalmente atractivas? Suelen tener cierta característica, un algo que es sencillamente maravilloso. Se sienten felices con su vida.

Las cosas les resultan fáciles; no necesitan esforzarse por lograr nada.

Hace bastante tiempo aprendí que soy una con la Presencia y el Poder de Dios. Sé que la sabiduría y el entendimiento del Espíritu residen en mi interior y que estoy, por lo tanto, divinamente guiada en mi trato con las demás personas del planeta. Así como las estrellas y los planetas están en su órbita perfecta, así también yo estoy en el orden divino correcto. Puede que no lo entienda todo con mi mente humana limitada; pero en el plano cósmico, sé que estoy en el lugar correcto, en el momento correcto, haciendo lo que es correcto. Mi experiencia actual es un peldaño hacia nuevos conocimientos y oportunidades.

¿Quién eres? ¿Qué has venido a aprender aquí? ¿Qué has venido a enseñar? Todos tenemos un motivo único. Somos mucho más que nuestra personalidad, nuestros problemas, nuestros temores y enfermedades. Somos muchísimo más que nuestro cuerpo. Todos estamos conectados con los demás seres del planeta y con toda la vida.

Todos somos espíritu, luz, energía, vibración y amor; todos tenemos el poder de vivir nuestra vida con finalidad y sentido.

## 2

# En pos de mi voz interior

*Los pensamientos que elegimos pensar son  
los instrumentos que empleamos para pintar el  
lienzo de nuestra vida.*

Recuerdo la primera vez que escuché que yo podía cambiar mi vida si estaba dispuesta a cambiar mis pensamientos. Me pareció una idea totalmente revolucionaria. En esa época yo vivía en Nueva York y descubrí la Iglesia de la Ciencia Religiosa. (A menudo se confunde la Iglesia de la Ciencia Religiosa, o Ciencia de la Mente, fundada por Ernest Holmes, con la Iglesia de la Ciencia Cristiana, fundada por Mary Baker Eddy. Ambas reflejan un «nuevo pensamiento», pero son filosofías distintas.)

La Ciencia de la Mente tiene pastores y miembros activos que siguen las enseñanzas de la Iglesia de la Ciencia Religiosa. Ellos fueron las primeras personas que me dijeron que mis pensamientos determinaban mi futuro. Aun cuando no entendí lo que querían decir, este concepto tocó lo que yo llamo la «cuerda interior», ese lugar de intuición que solemos llamar la «voz de dentro». Con los años he aprendido a seguirla, porque cuando esa cuerda suena diciendo «sí», aun en el caso de que parezca una decisión loca, sé que para mí es la correcta.

Así pues, esos conceptos pulsaron una cuerda en mí. Algo me dijo: «Sí, son correctos». Entonces comencé la aventura de aprender la forma de cambiar mis pensamientos. Una vez acepté la idea y dije «sí», comencé a aprender los comos. Leí muchísimos libros, mi casa empezó a parecerse a las de algunos de nosotros, atestada de libros espirituales y de auto-ayuda. Durante muchos años asistí a clases; investigué todo lo relacionado con el tema. Literalmente me sumergí en la filosofía del «nuevo pensamiento». Era la primera vez en mi vida que estudiaba. Hasta entonces no había creído en nada. Mi madre era católica no practicante, y mi padrastro, ateo. No sé por qué tenía la extraña idea de que los católicos o bien usaban cilicios o eran comidos por los leones, y ninguna de las dos cosas me entusiasmaba en lo más mínimo.

En realidad me dediqué a ahondar en la Ciencia de la Mente porque era el camino que se abría ante mí en esos momentos, y la encontré francamente maravillosa. Al principio me pareció más bien fácil. Capté algunos pocos conceptos y empecé a pensar y a hablar de forma un poquitín diferente. En aquel tiempo yo era muy quejica, era toda autocompasión. Sencillamente me encantaba revolcarme en la depresión. No sabía que así iba perpetuando constantemente experiencias que me permitieran continuar compadeciéndome. Pero claro, en ese tiempo yo no conocía nada mejor. Poco a poco fui descubriendo que ya no me quejaba tanto.

\* \*

\*

Comencé a escuchar lo que decía. Me di cuenta de que era muy crítica conmigo misma y traté de dejar de serlo. Me dediqué a balbucear afirmaciones sin saber muy bien lo que querían decir. Comencé con las fáciles, por supuesto, y empecé a notar ciertos cambios: lograba tener luz verde en los semáforos y encontraba sitios para aparcar, y esto me pareció fabuloso. Poco tiempo después ya pensaba que lo sabía todo, y me comportaba de forma engreída, arrogante y dogmática. Creía saber todas las respuestas. Ahora, al mirar hacia atrás, pienso que ésa era mi manera de sentirme segura en este nuevo camino.

Suele dar miedo alejarse de las viejas y rígidas creencias, sobre todo si se ha estado totalmente controlado. Para mí era bastante espantoso, por lo cual me aferraba a cualquier cosa que me diera un poco de seguridad. Era un comienzo, todavía me quedaba mucho camino por recorrer. Y aún me queda.

Como suele pasarnos a todos, no siempre encontraba la senda cómoda y llana, porque a veces no daba resultado balbucear afirmaciones, cosa que no podía entender. Me preguntaba: «¿Qué es lo que hago mal?». Inmediatamente me culpaba. ¿Sería eso otra demostración de que yo no valía para nada? En ese tiempo ésa era una de mis creencias predilectas.

Por esa época mi maestro Eric Pace solía mirarme y hablar del concepto de «rencor». Yo no tenía la menor idea de qué me estaba hablando. ¿Rencor, yo? Vamos, seguro que no sentía ningún rencor. Después de todo me encontraba en mi camino, era perfecta espiritualmente. ¡Qué poco me conocía entonces!

\* \* \*

\*

Continué haciéndolo todo lo mejor posible. Estudiaba metafísica y espiritualidad y aprendía a conocerme tanto como podía. Captaba todo lo que me era posible, y a veces lo ponía en práctica. Suele suceder que escuchamos muchísimas cosas, a veces las comprendemos, pero no siempre las practicamos. Me parecía que el tiempo transcurría demasiado deprisa y a esas alturas yo ya llevaba tres años estudiando la Ciencia de la Mente: ya era miembro activo de la Iglesia. Comencé a enseñar su filosofía, pero no lograba explicarme por qué mis alumnos parecían confusos. No entendía por qué seguían estancados en sus problemas. Yo les daba tantos buenos consejos... ¿Por qué no los aprovechaban? Nunca me pasó por la mente pensar que yo hablaba mucho de la verdad, pero la vivía muy poco. Era como un padre que le dice a su hijo lo que tiene que hacer mientras él hace exactamente lo contrario.

Entonces un día, de forma totalmente inesperada, me diagnosticaron un cáncer de vagina. Mi primera reacción fue de terror. Después tuve mis dudas sobre si todo lo que estaba aprendiendo tenía algún valor. Fue una reacción normal y natural. Pensé: «Si estuviera tranquila y centrada, no tendría por qué haber creado la enfermedad». Ahora pienso que en el momento en que me diagnosticaron el cáncer me sentía lo suficientemente segura para dejarlo aflorar a la superficie y no hacer de él otro secreto oculto que no sabría hasta la hora de mi muerte.

Por entonces yo ya sabía demasiado como para seguir ocultándome de mí misma.

Sabía que el cáncer es un malestar provocado por resentimiento, un resentimiento que se lleva dentro tanto tiempo que acaba por carcomer el cuerpo. Cuando reprimimos las emociones en nuestro interior, éstas tienen que concentrarse en algún lugar del cuerpo. Si nos pasamos la vida enterrando cosas, finalmente se manifestarán en una parte u otra de nuestro cuerpo.

Tomé conciencia de que el rencor (al que mi profesor se había referido tantas veces) que llevaba dentro tenía que ver con haber sido maltratada física, emocional y sexualmente cuando era niña. Evidentemente, albergaba resentimiento. Estaba amargada, y era implacable con el pasado. Jamás había hecho ningún ejercicio para cambiar o para liberar la amargura y dejarla atrás. Cuando me marché de casa, eso era todo lo que pude hacer para olvidar lo que me había sucedido; creía haberlo dejado atrás cuando en realidad sencillamente lo había enterrado.

Cuando encontré mi senda metafísica, cubrí mis sentimientos con un precioso barniz de espiritualidad y escondí muchísima basura dentro de mí. Me rodeé de un muro que literalmente me impedía comunicarme con mis propios sentimientos. No sabía quién era ni dónde estaba. Después del diagnóstico, comenzó el verdadero trabajo de aprender a conocerme. Gracias a Dios, tenía instrumentos. Sabía que para conseguir cambios permanentes necesitaba entrar en mi interior. Sí, el médico me operaría y posiblemente me curaría por el momento, pero si yo no cambiaba la forma en que usaba mis pensamientos y palabras, sin duda alguna volvería a crearme la enfermedad.

Siempre me ha interesado saber en qué lugar del cuerpo colocamos nuestros cánceres, en qué lado del cuerpo están nuestros tumores, el izquierdo o el derecho. El derecho es el lado masculino, de donde damos. El izquierdo es el lado femenino, la parte receptiva, de donde recibimos. Casi siempre en mi vida, cuando algo ha ido mal en mi cuerpo, siempre se trataba del lado derecho. Allí era donde acumulaba todo el rencor que sentía hacia mi padrastro.

\* \* \*

\*

Ya no me satisfacían las luces verdes de los semáforos ni los sitios para aparcar.

Sabía que tenía que cavar mucho, mucho más hondo. Comprendí que en realidad no hacía todos los progresos que deseaba porque no había limpiado esa vieja basura de la niñez, y que no vivía realmente lo que enseñaba. Tenía que reconocer a mi niña interior y trabajar con ella. Mi niña interior necesitaba ayuda porque aún estaba sufriendo mucho.

Rápidamente comencé un programa de autocuración que me tomé muy en serio. Me concentré absolutamente en mí y me despreocupé de todo lo demás. Mi finalidad era ponerme bien, y me entregué a ello en cuerpo y alma. Algunas de las tareas eran bastante extrañas, pero las hacía. Después de todo se trataba de mi vida. Durante los seis meses siguientes esto fue un trabajo de 24 horas al día, Comencé a leer y estudiar todo lo que pude encontrar sobre formas alternativas de curar el cáncer porque de verdad creía que se podía hacer. Seguí un régimen de limpieza que purificara mi cuerpo de toda la porquería que había comido durante años. Me parecía que sólo vivía de brotes y puré de espárragos. Claro que comía otras cosas, pero eso es lo que más recuerdo.

Con mi terapeuta y profesor de la Ciencia de la Mente, Eric Pace, trabajé para limpiar mis pautas mentales con el fin de que el cáncer no se reprodujera. Hacía afirmaciones y visualizaciones, y seguí tratamientos espirituales para la mente. También trabajaba diariamente con el espejo. Lo que me resultaba más difícil de decir eran las palabras:

«Te amo, de verdad te amo». Me costó muchísimas lágrimas y muchos ejercicios de respiración lograrlo. Cuando lo conseguí, fue como si hubiera dado un salto cuántico.

Acudí a un buen psicoterapeuta especialista en ayudar a la gente a liberar la rabia.

Durante esa época, me pasaba buenos ratos golpeando cojines y chillando. Fue maravilloso. Me parecía tan fabuloso porque jamás, jamás había tenido permiso para hacer eso en toda mi vida.

No sé muy bien qué método dio resultado; tal vez un poquito de cada uno. Por encima de todo fui verdaderamente consecuente con lo que hacía. Practicaba durante todas mis horas de vigilia. Antes de dormirme me daba las gradas por todo lo que había hecho durante el día. Hacía la afirmación de que mi proceso de curación se realizaba en mi cuerpo mientras dormía y que a la mañana siguiente despenaría sintiéndome bien, renovada y con nuevas energías.

Cuando me despertaba por la mañana, agradecía a mi cuerpo el trabajo realizado durante la noche. Afirmaba que estaba dispuesta a crecer y aprender cada día y a hacer cambios sin Considerarme una mala persona.

También trabajé para comprender y perdonar. Una de las formas de hacerlo fue averiguar todo lo posible sobre la infancia de mis padres. Empecé a comprender que en realidad? podrían haber hecho de manera diferente nada de lo que hicieron debido a la forma en que fueron criados. A mi padrastro lo maltrataron en su hogar, y él hizo lo mismo con sus hijos. Mi madre fue educada en la creencia de que el hombre siempre tiene razón y la mujer debe estar a su lado y dejar que haga lo que quiera. Nadie les enseñó una forma diferente de vivir. Ése era su estilo de vida. Paso a paso, mi creciente comprensión me capacitó para comenzar el proceso del perdón.

Cuanto más perdonaba a mis padres, más dispuesta me sentía a perdonarme a mí misma. Perdonamos a nosotros mismos es tremendamente importante. Muchos hacemos a nuestro niño interior el mismo daño que nos hicieron nuestros padres. Sencillamente continuamos maltratándolo, y eso es muy triste. Cuando éramos niños y otras personas nos maltrataban, no teníamos muchas opciones, pero es terrible que de mayores seamos nosotros quienes maltratemos a nuestro niño interior.

A medida que me perdonaba, comencé a confiar en mí misma. Descubrí que cuando no confiamos en la vida o en los demás, lo que en realidad pasa es que no confiamos en nosotros mismos. No confiamos en nuestro Yo Superior para que cuide de nosotros en todas las situaciones, y por eso decimos: «Nunca volveré a enamorarme porque no quiero sufrir», o «Nunca permitiré que esto vuelva a suceder». Lo que realmente estamos diciéndonos es: «No confío en ti lo suficiente para dejar que cuides de mí, de modo que me voy a mantener lejos de todo».

Finalmente comencé a confiar en mí misma lo suficiente para cuidar de mí, y entonces se me fue haciendo cada vez más fácil amarme. Mi cuerpo estaba sanando y mi corazón también.

Mi crecimiento espiritual me llegó de esa manera tan inesperada.

Como premio añadido, comencé a parecer más joven. Los clientes que atraía eran, casi todos, personas dispuestas a trabajar en ellos mismos. Progresaban enormemente casi sin que o les dijera nada. Percibían y sentían que yo vivía los conceptos que enseñaba, y les resultaba fácil aceptar estas ideas. Entonces, por supuesto, conseguían buenos resultados. Comenzaron a mejorar la calidad de su vida. Una vez que empezamos a estar en paz con nosotros mismos interiormente, la vida parece transcurrir de modo mucho más agradable.

\* \*

\*

Así pues, ¿qué me enseñó a mí esta experiencia? Comprendí que tenía el poder de cambiar mi vida si estaba dispuesta a cambiar mis pensamientos y a liberar los hábitos que me retenían en el pasado. Esta experiencia me aportó el conocimiento interior de que si realmente estamos dispuestos a trabajar, podemos hacer cambios increíbles en nuestra mente, en nuestro cuerpo y en nuestra vida.

Estés donde estés, suceda lo que suceda, hagas lo que hagas, siempre lo harás todo lo mejor que puedas con el entendimiento, el conocimiento y la información que tengas en cada momento. Y cuando sepas más, harás las cosas de otra manera, como hice yo. No te regañes por estar donde estás. No te culpes por no hacer algo más rápido o mejor.

Di:

«Lo hago lo mejor que puedo, y aunque ahora esté metido en un lío, de alguna forma saldré de él, de modo que a buscar la mejor manera de hacerlo», Si lo único que haces es decirte que eres un estúpido y que no vales nada, entonces te quedarás estancado. Para llevar a cabo los cambios que deseas hacer, necesitas tu propio y amoroso aliento.

\* \*

\*

Los métodos que yo empleo no son míos. La mayor parte de ellos los aprendí de la Ciencia de la Mente, que es lo que fundamentalmente enseñó. Sin embargo, estos principios son tan viejos como el tiempo. En las antiguas enseñanzas espirituales, encontrarás los mismos mensajes. He recibido la preparación necesaria para ser ministro de la Iglesia de la Ciencia Religiosa; sin embargo, no tengo iglesia. Soy un espíritu libre. Doy mis enseñanzas en lenguaje muy sencillo para que lleguen a mucha gente.

Esta senda es una manera maravillosa de organizar la cabeza y de comprender verdaderamente de qué va la vida, y cómo se puede usar la mente para responsabilizarse de la propia vida. Cuando comencé todo esto, haré unos veinte años, no tenía ni la más remota idea de que sería capaz de dar esperanza y ayudar a tanta gente como hago hoy.

## 3

# El poder de la palabra hablada

*Cada día afirma lo que deseas en la vida. Dilo como si ya lo tuvieras.*

### *La ley de la mente*

Existe la ley de la gravedad, así como varias otras leyes físicas cuyo funcionamiento no comprendo. Hay leyes espirituales, como la de causa y efecto: «Lo que das se te devuelve». También hay una ley de la mente. No sé cómo funciona, del mismo modo que tampoco sé cómo funciona la electricidad. Sólo sé que cuando acciono el interruptor se enciende la luz.

Yo creo que cuando tenemos una idea o cuando pronunciamos una palabra o una frase, de alguna manera salen de nosotros convertidas en una ley de la mente y nos vienen de vuelta convertidas en experiencias.

Ahora estamos comenzando a aprender la correlación entre lo mental y lo físico.

Estamos comenzando a entender como funciona la mente y que nuestros pensamientos son creativos. Los pensamientos pasan con mucha rapidez por nuestra mente, por lo cual es sumamente difícil darles forma. La boca, por su parte, es más lenta. De modo que si empezamos a dirigir nuestra forma de hablar, escuchando lo que decimos y no dejando que salgan de nuestra boca palabras negativas, podremos ir dando otra forma a nuestros pensamientos.

La palabra hablada tiene un poder enorme, y muchos de nosotros no nos damos realmente cuenta de su importancia. Consideremos las palabras como los cimientos de lo que creamos continuamente en nuestra vida. Todo el tiempo estamos utilizando palabras; sin embargo, a veces no pasan de ser un balbuceo, porque en realidad no pensamos lo que decimos ni cómo lo decimos. Prestamos muy poca atención a la elección de nuestras palabras. De hecho, la mayoría de nosotros suele hablar en términos negativos.

Cuando éramos pequeños se nos enseñó gramática. Nos enseñaron a seleccionar las palabras según las reglas gramaticales. Sin embargo, yo he comprobado que éstas cambian constantemente, y que lo que era impropio en una época es correcto en otra, y viceversa. Palabras que antes se consideraban vulgares e inaceptables actualmente son de uso común. Pero la gramática no toma en cuenta el significado de las palabras ni la forma en que influyen en nuestra vida.

En la escuela a mí no se me enseñó que mi elección de palabras tuviera algo que ver con lo que iba a experimentar en mi vida. Nadie me enseñó que mis pensamientos eran creativos, ni que podían literalmente conformar mi vida. Nadie me dijo que lo que yo daba en forma de palabras volvería a mí en forma de experiencias. El objetivo de la regla de oro es enseñarnos una ley de vida muy elemental: «Haz a los demás lo que deseas que te hagan a ti». Lo que damos se nos devuelve. Esto

nunca tuvo por finalidad hacernos sentir culpables. Nadie jamás me dijo que yo era digna de amor o que merecía el bien. Y nadie me enseñó que la vida estaba ahí para apoyarme.

Recuerdo que cuando era niña mis compañeros y yo solíamos insultarnos y decirnos cosas muy crueles e hirientes, y nos tratábamos mutuamente con desdén. ¿Pero por qué hacíamos eso? ¿Dónde habíamos aprendido ese comportamiento? Veamos lo que se nos enseñaba. A muchos de nosotros nuestros padres nos repetían una y otra vez que éramos estúpidos, bobos, perezosos e inútiles. Éramos una molestia y no valíamos lo suficiente.

Más de algún pequeño escuchó a sus padres lamentarse y decir que ojalá no hubiera nacido. Tal vez nos encogimos asustados al escuchar esas palabras, pero no comprendimos lo profundamente clavados que quedarían el dolor y la herida.

### ***Cómo cambiar el diálogo interno***

Demasiado a menudo aceptamos los primeros mensajes que recibimos de nuestros padres. Escuchamos cómo nos decían «Cómete las espinacas», «Limpia tu cuarto» o «Haz tu cama», e interpretamos que debíamos hacerlo para que nos amaran. Entendimos que sólo éramos aceptables si hacíamos ciertas Cosas; que la aceptación y el amor eran condicionales. Sin embargo, se trataba del concepto de otra persona sobre lo que era digno, y no tenía nada que ver con nuestro propio Y profundo valor personal. Nos quedó la idea de que sólo Podíamos existir si hacíamos esas cosas para agradar a los demás, de otra forma no teníamos ni siquiera el permiso Para existir.

Estos primeros mensajes contribuyen a configurar lo que yo llamo diálogo interno, es decir, la forma en que nos hablamos a nosotros mismos. El diálogo interno es muy importante, porque constituye la base de nuestras palabras habladas, crea el ambiente mental según el cual vamos a actuar y determina la clase de experiencias que atraeremos. Si nos despreciamos o subvaloramos, la vida va a significar muy poco para nosotros. En cambio, si nos amamos y valoramos, entonces la vida puede ser un don precioso, un maravilloso regalo.

Si somos desdichados o nos sentimos frustrados o insatisfechos, es muy fácil echar la culpa a nuestros padres o a los demás. Sin embargo, cuando lo hacemos, nos quedamos atascados en esa situación, en nuestros problemas o frustraciones. Las palabras de culpa no nos proporcionan libertad. Recuérdalo, hay poder en nuestras palabras. Lo repito, nuestro poder proviene de hacernos responsables de nuestra vida.

Ya sé que eso de ser responsable de nuestra propia vida suena un poco intimidante, pero es que en realidad lo somos, tanto si lo aceptamos como si no. Y para ser verdaderamente responsables de nuestra vida, tenemos que hacernos responsables de nuestra boca. Las palabras y frases que decimos son una prolongación de nuestros pensamientos.

\* \* \*

\*

Empieza a prestar atención a lo que dices. Si pronuncias palabras negativas o limitadoras, cámbialas. Cuando escucho alguna historia o anécdota negativa, no voy por ahí contándosela a todo el mundo. Creo que ya ha ido demasiado lejos y dejo que se vaya. En cambio, si escucho una historia pose la cuento a todo el mundo.

Cuando estés con otras personas, presta atención a lo que dicen y a cómo lo dicen. Trata de relacionar lo que dicen con lo que están experimentando en su vida. Muchísima gente vive a base de «debería». Cuando escucho la palabra «debería», es como si sonara una campanilla en mi oído. Hay personas a las que se la he escuchado decir, y con frecuencia, fusta más de diez veces en un solo párrafo. Estas mismas personas no se explican por qué su vida es tan rígida ni por qué no logran cambiar su situación. Desean controlar cosas que no pueden controlar. Entonces, o bien se culpan a sí mismas o culpan a otra persona. Y después se preguntan por qué no llevan una vida de libertad.

También podemos eliminar la expresión «tengo que» de nuestro vocabulario y de nuestro pensamiento. Cuando lo hagamos, liberaremos todas las presiones que nos autoimponemos. Nos creamos enormes presiones cuando decimos:

«Tengo que ir a trabajar. Tengo que hacer esto. Tengo que... Tengo que...». En su lugar comencemos a decir: «Elijo...». Elijo ir al trabajo porque me da dinero para pagar el alquiler». «Elijo» da una perspectiva totalmente diferente a nuestra vida. Todo lo que hacemos es por elección, incluso aunque no lo parezca.

Muchas personas usamos también la palabra «pero». Hacemos una afirmación y luego añadimos «pero», lo cual nos Orienta en dos direcciones diferentes. Nos enviamos mensajes contradictorios. La próxima vez que hables presta atención al uso que haces de la palabra «pero».

Otra expresión a la que tenemos que prestar atención es «no olvides». Estamos habituados a decir: «No olvides esto **O** aquello». Y, ¿qué pasa? Que lo olvidamos. Lo que de verdad necesitamos es recordar, no olvidar, de modo que podemos comenzar a emplear la expresión «por favor, recuerda» en lugar de «no olvides».

\* \* \*

\*

Cuando te despiertas por la mañana, ¿maldices el hecho de tener que ir a trabajar? ¿Te quejas del tiempo? ¿Te quejas de que te duele la cabeza o la espalda? ¿Qué es lo que piensas o dices en segundo y tercer lugar? ¿Les chillas a tus hijos para que se levanten?

La mayoría de las personas dicen más o menos las mismas cosas cada mañana. ¿Cómo hace que empiece tu día lo que dices? ¿Es un comienzo positivo, alegre y maravilloso?

¿O es malhumorado y crítico? Si te lamentas, gruñes y maldices, esas son las bases que sentarás para ese día.

Cuáles son tus últimos pensamientos antes de dormirte? ¿Son potentes pensamientos curativos, o son de inquietud por tu pobreza? Los pensamientos de pobreza no sólo se refieren a la escasez de dinero; son formas negativas de ver cualquier aspecto de tu vida, cualquier cosa que no fluye libremente en tu vida. ¿Te preocupa el mañana? Yo suelo leer algo positivo antes de dormirme. Soy consciente de que mientras duermo hago muchísima limpieza que me prepara para el día siguiente.

Me resulta muy útil traspasar a mis sueños los problemas o interrogantes que tenga. Sé que mis sueños me ayudarán a resolver cualquier cosa que suceda en mi vida.

\* \*

\*

Yo soy la única persona que puede pensar en mi mente, así .como tú eres la única persona que puede pensar en la tuya. Nadie nos puede obligar a pensar de forma diferente. Nosotros escogemos nuestros pensamientos, que constituyen la base de nuestro «diálogo interno». A medida que iba comprobando cómo funcionaba cada vez más en mi vida este proceso, vivía más de acuerdo con lo que enseñaba a los demás.

Vigilaba de verdad mis palabras y pensamientos y a cada momento me perdonaba por no ser perfecta. En lugar de luchar por ser una persona excelente que fuera aceptable a los ojos de los demás, me di permiso para ser yo misma.

Cuando por vez primera comencé a confiar en la vida y a considerarla como un lugar acogedor, me sentí más ligera. Mi humor se hizo menos mordaz y más auténticamente divertido. Trabajé para liberar toda crítica y todo juicio de mí misma y de los demás. Dejé de contar historias catastróficas. Somos tan rápidos para propagar las malas noticias... Es francamente increíble. Dejé de leer los periódicos y renuncié al telediario de la noche, porque toda la información que daban se refería a desastres y violencia y contenía muy pocas buenas noticias. Me di cuenta de que la mayoría de la gente en realidad no desea escuchar buenas noticias. Les encanta escuchar malas noticias, para tener algo de qué quejarse. Somos demasiadas las personas que contamos una y otra vez las mismas historias negativas hasta convencernos de que Sólo existe el mal en el mundo. Durante un tiempo hubo Una emisora de radio que se dedicó a dar solamente noticias buenas Quebró.

Cuando enfermé de cáncer decidí abandonar todo chismorreó. Con gran sorpresa por mi parte, descubrí que ya no tenía nada que decirle a nadie. Me di cuenta de que cada vez que me encontraba con algún amigo, inmediatamente me ponía a comentar con él el último chisme o trapo sucio. Finalmente descubrí que había otras formas de conversar, aunque éste no fue un hábito fácil de romper. De todas maneras, si yo murmuraba de otras personas, lo más probable era que éstas hicieran lo mismo conmigo, pues lo que damos lo recibimos de vuelta.

Comencé a tratar con más y más personas y a escuchar lo que decían. Empecé a prestar atención a las palabras, no sólo al tema general. Después de diez minutos con un nuevo cliente, generalmente sabía con exactitud la causa de su problema, porque escuchaba las palabras que utilizaba. Era capaz de comprenderlo por su forma de hablar.

Sabía que sus palabras contribuían a crear y agravar su problema. Si al hablar empleaba palabras negativas, ¿te imaginas cómo debía ser su «diálogo interno»? Evidentemente, la programación negativa era la que dominaba: los pensamientos de pobreza, como yo los bauticé.

Un sencillo ejercicio que te sugiero hacer es colocar un magnetófono junto a tu teléfono y grabar la conversación que tenga lugar cada vez que hagas o recibas una llamada Cuando la cinta esté llena por ambos lados, escúchala, escucha lo que has dicho y cómo lo has dicho. Lo más probable es que te sorprendas. Escucharás las palabras que empleas y la inflexión de tu voz. Empezarás a tomar conciencia. Si observas que repites algo tres o más veces, anótalo, porque se trata de una clave o pauta. Puede que algunas de tus pautas sean alentadoras, pero también puede haber otras muy negativas.

## *El poder del subconsciente*

A luz de lo que he dicho hasta aquí, deseo analizar el poder de nuestro subconsciente.

Nuestro subconsciente no hace juicios. Acepta todo lo que decimos, y crea en concordancia con nuestras creencias. Siempre dice «sí». Nuestro subconsciente nos ama y nos proporciona lo que nosotros armamos. Pero tenemos elección. Si elegimos conceptos y creencias de pobreza, entonces el subconsciente supondrá eso es lo que deseamos, y continuará dándonos estas s hasta que decidamos cambiar nuestros pensamientos, palabras y creencias por otros mejores. Nunca estamos obstaculizados porque siempre podemos volver a elegir. Hay millones y millones de pensamientos entre los cuales podemos escoger.

Nuestro subconsciente no sabe distinguir entre lo verdadero y lo falso, o entre lo correcto y lo incorrecto. No nos viene desaprobarnos de ninguna manera. No nos conviene decir algo así como « ¡Ay, estúpido de mí!», porque el subconsciente escuchará ese diálogo interno y al cabo de un tiempo nos sentiremos realmente estúpidos. Si lo repetimos icho se convertirá en una convicción en nuestro subconsciente.

Os diré una verdad muy importante: el subconsciente no tiene sentido del humor. Es muy importante saberlo y comprenderlo. No se puede hacer una broma respecto a uno mismo y pensar que eso no tiene importancia. Cualquier frase despectiva que pronuncies sobre ti mismo, aun cuando lo digas con la intención de ser ingenioso o divertido, tu subconsciente la aceptará como verdadera. Yo no permito que hagan chistes despectivos en mis talleres o seminarios. Admito chistes verdes o de cualquier otro tipo, pero no chistes que muestren desprecio por una nacionalidad, raza, sexo, color, etcétera.

De modo que no hagas chistes ni comentarios despectivos sobre ti, ya que no te crearán buenas experiencias. Tampoco los hagas sobre otras personas. El subconsciente no distingue entre ti y los demás. Escucha las palabras y cree que hablas de ti mismo.

La próxima vez que te sientas tentado a criticar a alguien, pregúntate por qué piensas eso de ti mismo. Vemos en los demás sólo aquello que vemos en nosotros mismos. En lugar de criticar a los demás, elógielos, y verás cómo dentro de un mes notarás un enorme cambio en ti.

\* \*

\*

Nuestro mundo es en realidad un asunto de enfoque y actitud. Fíjate en la forma en que se expresan las personas solas, desdichadas, pobres, enfermas. ¿Qué palabras emplean? ¿Qué han aceptado como verdad sobre sí mismas? ¿Cómo se describen a sí mismas? ¿Cómo describen su trabajo, su vida, sus relaciones? ¿Qué esperan de la vida?

Presta atención a sus palabras, pero por favor, no vayas por ahí diciéndoles a personas desconocidas que están arruinando su vida por la forma en que hablan. Tampoco lo hagas con tus familiares y amigos, porque no te lo agradecerán ni valorarán la información. Pero sí usa esta información para iniciar una nueva relación contigo mismo, y llévala a la práctica si deseas que tu vida cambie, porque incluso en

el más pequeñísimo plano, si cambias tu forma de hablar, también cambiarán tus experiencias.

Si estás enfermo y crees que tu enfermedad es incurable, que te vas a morir y que la vida es una miseria porque nada funciona... ¿adivinas qué pasa?

Puedes elegir renunciar a tu concepto negativo de la vida.

Empieza por afirmar que eres una persona amable (digna de amor), digna de curarte, y que atraes todo lo que necesitas en el aspecto físico para sanar. Afirma que estás dispuesto a ponerte bien y que puedes hacerlo con confianza porque estás a salvo.

Muchas personas solamente se sienten a salvo cuando están enfermas. Suelen ser del tipo que tienen dificultad para decir «no». La única forma en que pueden negarse a hacer algo es diciendo: «Me siento demasiado mal para hacerlo». Es la excusa perfecta.

Recuerdo a una mujer que asistía a mis talleres. Ya llevaba tres operaciones de cáncer.

Era incapaz de decir «no» a nadie. Su padre era médico y ella era una buena hija, de manera que todo lo que papá decía que ella debía hacer lo hacía. Le resultaba imposible decir «no». Le pidieras lo que le pidieras, ella tenía que decir «sí». Llevó cuatro días lograr que por fin chillara « ¡No!» a todo pulmón. Logré que lo hiciera agitando el puño. «No, no y no!» Una vez que consiguió hacerlo, le encantó.

He comprobado que muchas mujeres que enferman de cáncer de mama no saben decir «no». Nutren a todo el mundo excepto a ellas mismas. Una de las cosas que recomiendo a las mujeres que tienen cáncer de mama es que Prendan a decir: «No; no quiero hacerlo, no». Dos o tres meses de decir «no» a todo, y las cosas empiezan a cambiar. Is mujeres necesitamos nutrirnos diciendo: «Deseo hacer esto, y no lo que tú quieres que haga».

\* \*

\*

Cuando yo tenía mi consultorio particular, solía escuchar a mis clientes hablar de sus limitaciones. Siempre deseaban que yo supiera por qué motivo estaban estancados.

Si creemos que estamos estancados y aceptamos que lo estamos, entonces sin duda estaremos estancados. Nos quedamos «estancados» porque así se satisfacen nuestras creencias negativas. En lugar de eso, comencemos a centrar nuestra atención en nuestras fuerzas.

Muchas personas me han dicho que mis cintas les han salvado la vida. Deseo que comprendas que ningún libro ni ninguna cinta te va a salvar. Un trocito de cinta en una cauta de plástico no te va a salvar la vida. Lo que importa es lo que «tú» haces con esa información. Yo puedo darte muchísimas ideas, pero lo que hagas con ellas es lo que cuenta. Te sugiero que escuches alguna cinta en particular una y otra vez durante un mes o más para que las ideas que contiene se conviertan en una nueva pauta de comportamiento. Yo no soy tu salvadora ni tu sanadora. La única persona que va a realizar un cambio en tu vida eres tú.

\* \*

\*

Ahora bien, ¿cuáles son los mensajes que deseas escuchar? Ya sé que esto lo repito una y otra vez: «Amarnos a nosotros mismos es lo más importante que podemos hacer, porque cuando nos amamos, no nos hacemos daño ni tampoco se lo hacemos a ninguna otra persona». Es la receta para la paz mundial. Si yo no me hago daño y no te hago daño, ¿cómo podemos estar en guerra? Cuantas más personas llegemos a ese lugar, mejor será el planeta. Comencemos a tomar conciencia de lo que sucede escuchando las palabras que decimos, en nuestro diálogo interno y en el diálogo con los demás.

Entonces podremos empezar a realizar los cambios que nos ayudarán a curarnos a nosotros mismos y al resto del planeta.

## 4

# Reprogramación de cintas viejas

*Decídete a dar el primer paso por pequeño que sea. Concéntrate en el hecho de que estás dispuesto a aprender. Sucederán verdaderos milagros.*

### *Las afirmaciones dan resultado*

Ahora que sabemos un poco más acerca de lo poderosos que son nuestros pensamientos y palabras, es preciso que requeemos nuestra forma de pensar y de hablar, con la práctica de pautas positivas. De esta forma lograremos resultados beneficiosos. ¿Estás dispuesto a cambiar tu diálogo interno y a convertirlo en afirmaciones positivas? Recuerda que cada que tienes un pensamiento y cada vez que dices una palabra, estás haciendo una afirmación.

Una afirmación es un punto de partida. Nos abre el camino hacia el cambio. En el fondo es decirle al subconsciente: «Yo asumo la responsabilidad. Sé que hay algo que puedo hacer para cambiar». Cuando hablo de «hacer afirmaciones» me refiero al hecho de elegir frases o palabras que contribuyan a eliminar algo de nuestra vida o a crear algo nuevo, y esto ha de hacerse de forma positiva. Si dices:

«No quiero volver a enfermar», el subconsciente retiene el concepto en el que has puesto el énfasis, es decir, «enfermar». Es preciso decirle claramente lo que uno quiere:

«Me siento fabulosamente bien. Irradio buena salud».

El subconsciente es muy directo y honrado. No tiene intenciones ocultas ni usa estrategias. Lo que oye es lo que hace. Si dices: «Odio este coche», no te proporcionará un coche nuevo y maravilloso porque no sabrá qué es lo que quieres. Incluso si compras un coche nuevo probablemente lo vas a odiar muy pronto porque eso es lo que tú has estado repitiendo constantemente. El subconsciente sólo oye:

«Odio este coche». Es necesario enunciar los deseos de forma positiva; por ejemplo:

«Tengo un fabuloso coche nuevo que se adapta a todas mis necesidades».

Cuando hay en mi vida algo que verdaderamente me disgusta, he descubierto que una de las maneras más rápidas de eliminarlo es «bendecirlo con amor». «Te bendigo con amor y te libero, te dejo marchar. » Esto funciona con personas, situaciones, objetos y casas. Incluso se puede probar con algún hábito del que uno desea librarse y ver qué sucede. Conocí a un hombre que cada vez que fumaba un cigarrillo decía: «Te bendigo con amor y te libero de mi vida». Unos cuantos días después, el deseo de fumar era bastante menor; a las pocas semanas el hábito había desaparecido.

### *Te mereces el bien*

¿Qué es lo que verdaderamente deseas en este momento? ¿Qué anhelas hoy que haya en tu vida? Piénsalo y después di: «Acepto \_\_\_\_\_ (lo que sea que desees)». Aquí es donde me parece que la mayoría de la gente se queda estancada.

El problema esencial es la creencia de que no nos merecemos lo que deseamos. Nuestro poder personal reside en la manera como consideramos nuestro merecimiento. Nuestra falta de merecimiento nos viene de los mensajes que recibimos en la infancia. Vuelvo a repetir, no pensemos que apodemos cambiar debido a estos mensajes. Con frecuencia **se** me acercan personas y me dicen: «Louise, las afirmaciones no dan resultado». En realidad no es que las afirmaciones no den resultado, sino que no nos creemos merecedores del bien.

La manera de descubrir si crees que te mereces algo que es hagas una afirmación y te fijas en los pensamientos que surgen al hacerla. Entonces anótalos, porque cuando se ven escritos sobre el papel se vuelven muy claros. Lo único que nos impide sentirnos merecedores, o amarnos, o lo que sea, es la creencia u opinión de otra persona que hemos aceptado como verdad.

Cuando no nos creemos merecedores de un bien, solemos practicar una especie de autosabotaje, lo cual se puede conseguir de diversas maneras: creando una situación caótica perdiendo cosas, haciéndonos daño o teniendo problemas físicos, como una caída o un accidente. Empecemos a que nos merecemos todo el bien que tiene la vida para ofrecernos.

Con el fin de reprogramar una creencia falsa o negativa, ¿cuál es el primer pensamiento que necesitaremos para comenzar a crear una nueva creencia, sea la que sea, en nuestra vida? ¿Cuál será el elemento esencial o el cimiento que necesitaremos para apoyarnos? ¿Cuál será el tipo de pensamiento que necesitaremos para conocernos, creer en nosotros y aceptarnos?

Algunos pensamientos para comenzar podrían ser:

- Soy valioso.
- Soy merecedor.
- Me amo.
- Me doy permiso para realizarme.

Estos conceptos forman el fundamento mismo de las creencias sobre las cuales se puede edificar. Sobre estos cimientos haz tus afirmaciones para crear lo que deseas.

\* \* \*

\*

Siempre que hablo en algún sitio, se me acerca alguien al final de la charla o me escribe para decirme que mientras estaba en la sala experimentó una curación. A veces se trata de algo sin importancia, y a veces es bastante espectacular. No hace mucho se me acercó una mujer y me contó que tenía un bulto en un pecho y que literalmente desapareció durante la charla. Escuchó algo y decidió liberar algo, dejarlo marchar. Éste es un buen ejemplo del poder que poseemos. Cuando no estamos dispuestos a dejar marchar algo, cuando realmente deseamos aferrarnos a ello porque de alguna manera nos sirve, hagamos lo que hagamos, lo más probable es que no resulte. Sin embargo, cuando estamos dispuestos a marchar, como lo estaba esa mujer, es sorprendente como la más insignificante circunstancia nos ayuda a liberarlo.

Si Todavía tienes algún hábito que no has liberado, pregúntame para qué te sirve. ¿Qué sacas de él? Si no logras obtener una respuesta, haz la pregunta de otro modo: «¿Qué pasaría si ya no tuviera este hábito?» Con mucha frecuencia la respuesta es: «Mi

vida sería mejor». Y volvemos al hecho de que, en cierto modo, no nos creemos merecedores de una vida mejor.

### ***Encargando la comida en la cocina cósmica***

La primera vez que hagas una afirmación puede que te parezca que no es cierto. Pero recuerda que las afirmaciones son como semillas que se plantan en la tierra. Cuando siembras una semilla no tienes una planta hecha y derecha al día siguiente. Es preciso que seamos pacientes durante la época de crecimiento. Al continuar haciendo la afirmación, o bien dispuesto a dejar marchar aquello que no deseas y la afirmación se hará realidad, o se abrirá un nuevo camino ante ti. También es posible que tengas de pronto una idea muy luminosa o que algún amigo te llame y te diga: «¿Has probado con esto?». Y de este modo serás llevado al siguiente paso que te ayudará.

Haz tus afirmaciones en tiempo presente. Puedes cantarlas, ponerles una melodía pegadiza para que se vayan repitiendo una y otra vez en tu cabeza. Recuerda que con tus

afirmaciones no puedes influir en los actos de otra persona. Afirmar por ejemplo: «John está enamorado de mí», es una manipulación, es tratar de controlar la vida de otra persona. Por lo general tendrá un efecto de bumerang sobre ti: te sentirás muy desgraciada al no obtener lo que deseas. En cambio puedes decir: «Ahora me ama un hombre maravilloso, que es...». Y enumera todas las cualidades que deseas que tenga tu amado, así como tu relación con él. De esta forma permites a tu Poder interior que te presente a la persona que cumpla todos esos requisitos, e incluso puede ser John.

Tú no sabes cuáles son las enseñanzas espirituales que ha de aprender otra persona, y no tienes ningún derecho a entrometerte en el proceso de su vida. Ciertamente no te gustaría que otra persona hiciera eso contigo. Si alguien está enfermo, bendícelo, envíale amor y paz, no pidas que se ponga bien.

Me gusta pensar que hacer afirmaciones es como encargar la comida en la «cocina cósmica». Cuando vamos a un restaurante y se acerca el camarero a tomar nota de lo que deseamos, no lo seguimos hasta la cocina para comprobar que el chef reciba el pedido o ver cómo prepara el plato. Nos quedamos sentados bebiendo agua, conversando con nuestro acompañante o incluso comiéndonos el panecillo. Suponemos que están preparando la comida y que cuando esté lista nos la traerán. Lo mismo sucede cuando hacemos afirmaciones.

Cuando encargamos lo que queremos a la «cocina cósmica», el gran chef que es nuestro Poder Superior se pone a trabajar en ello. De modo que continuamos con nuestra vida sabiendo que están preparando lo que hemos encargado. Está en curso. Está ocurriendo. Ahora bien, si te traen la comida y resulta que no es lo que has pedido, ¿qué haces? Si tienes amor propio, la devuelves. Si no, te la comes. También puedes hacer lo mismo con la cocina cósmica. Si no recibes exactamente lo que deseas, puedes decir: «No, no, no es eso; esto es lo que quiero». Tal vez no te expresaste bien cuando hiciste tu encargo.

Aquí también se trata de dejar marchar, de liberar. Al final de mis tratamientos y meditaciones empleo las palabras «Y así es». Es una manera de decir: «Poder Superior, ahora está en tus manos, a ti te lo dejo». El tratamiento espiritual de la mente, que es el que enseña la Ciencia de la Mente, es muy efectivo. Si necesitas más información, puedes investigar si existe en tu localidad una Iglesia de la Ciencia Religiosa, u obtenerla leyendo los libros de Ernest Holmes.

## *Reprogramación del subconsciente*

Nuestros pensamientos se van acumulando, y de la forma más inesperada reaparece en la superficie algún viejo pensamiento. Cuando estamos en el proceso de reprogramación de nuestra mente es normal y natural que avancemos un poco, retrocedamos otro poco, y volvamos a avanzar otro poquito. Esto forma parte de la práctica. No creo que haya ningún oficio, arte o técnica que se pueda aprender completo, al cien por ciento, en veinte minutos.

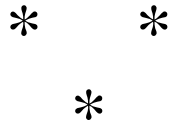
¿Recuerdas cuando comenzaste a aprender a usar un ordenador? ¿Recuerdas lo frustrante que era? Requería práctica. Antes que nada, necesitabas aprender cómo funcionaba, sus leyes y sistemas. A mi primer ordenador le puse por nombre la Dama Mágica, porque cuando aprendí sus reglas me entregaba cosas que a mí se me antojaban mágicas. Sin embargo, cuando estaba aprendiendo, la forma que tenía de indicarme que me había despistado o había seguido una dirección equivocada, era devorar páginas y páginas de trabajo que yo tenía que volver a hacer. Todos esos errores me enseñaron a fluir con el sistema.

Para fluir con el sistema de la Vida es preciso comprender que el subconsciente es como un ordenador: basura que entra, basura que sale. Si introduces pensamientos negativos, salen experiencias negativas. Sí, lleva tiempo y práctica aprender las nuevas formas de pensar. Ten paciencia contigo mismo. Cuando estés aprendiendo algo nuevo y vuelvan las antiguas pautas, ¿dirás: «Pero, vamos, parece que no haya aprendido nada»? ¿o dirás: «Muy bien, de acuerdo, lo probaré otra vez de la forma nueva»?

O también, digamos que has arreglado un asunto y crees que ya no tendrás que ocuparte de ello nunca más. ¿Cómo sabes que realmente lo has solucionado si no te pones a prueba? Así pues, haz reaparecer la vieja situación una vez más y observa tu reacción ante ella. Si inmediatamente reaccionas según la antigua pauta, entonces sabrás que aún no has aprendido bien esa lección y que necesitas ejercitarte un poco más. Eso es lo que quiere decir. Comprende que se trata de una pequeña prueba para ver hasta dónde has llegado. Si repites tus afirmaciones, tus nuevas declaraciones sobre **ti** mismo, entonces se te ofrecerá la oportunidad de reaccionar de diferente modo. Ya se trate de un problema de salud, económico o de relación, si reaccionas de forma nueva a la situación, entonces estarás en camino para dedicarte a otra cosa, a otros aspectos de tu vida.

Recuerda también que vamos trabajando por capas, una capa cada vez. Es posible que llegues a una planicie y pienses «Lo he conseguido!», pero que luego surja algún viejo asunto y te haga daño, o te enfermes y no logres ponerte bien durante un tiempo. Tienes que buscar entonces a ver qué creencias hay bajo la superficie. Puede significar que hay más trabajo por hacer porque vas a pasar a la siguiente capa, más profunda.

Nunca pienses que «no eres suficientemente capaz» porque algo que has trabajado por eliminar vuelve a aparecer. Cuando descubrí que yo no era una «mala persona» por el hecho de volver a enfrentarme con un antiguo problema, se me hizo muchísimo más fácil continuar avanzando. Aprendí a decirme: «Louise, lo haces muy bien. Fíjate lo lejos que has llegado. Sólo necesitas más práctica. Y te amo».



Yo creo que cada uno de nosotros decide encarnarse sobre este planeta en un lugar y un tiempo determinados. Hemos escogido venir aquí a aprender una enseñanza concreta que nos hará progresar en nuestro camino de evolución espiritual.

Una de las formas de permitir que se despliegue positiva y sanamente el proceso de la vida es declarar nuestras propias verdades personales. Escoge mantenerte alejado de las creencias limitadoras que te han estado negando los beneficios que tanto deseas. Declara que tus pautas de pensamiento negativo quedarán borradas de tu mente. Libera y deja marchar tus temores y cargas. Hace ahora bastante tiempo que llevo creyendo las siguientes ideas y me han dado resultado:

- Todo lo que necesito saber se me revela.
- Todo lo que necesito viene a mí en el lugar y el momento perfectos.
- La vida está llena de alegría y amor.
- Soy una persona que ama, digna de amor y amada.
- Estoy sana y rebosante de energía.
- Dondequiera que voy encuentro prosperidad.
- Estoy dispuesta a cambiar y a crecer.
- Todo está bien en mi mundo.

He aprendido que no nos mantenemos positivos el cien por ciento del tiempo, y yo me incluyo en este dato. Tanto como puedo, considero la vida como una experiencia maravillosa y dichosa. Me siento segura y a salvo, y he hecho de esto una ley personal.

Creo que todo lo que necesito saber se me revela; por lo tanto, es preciso que tenga bien abiertos los ojos y los oídos. Recuerdo que cuando tuve cáncer pensé que me iría muy bien la reflexoterapia. Una noche asistí a una charla. Generalmente me siento en la primera fila porque me gusta estar muy cerca del conferenciante; sin embargo, esa noche me sentí inclinada a sentarme en la última fila. Justo cuando acababa de hacerlo se sentó a mi lado un reflexólogo. Empezamos a hablar y me enteré de que incluso hacía visitas a domicilio. No tuve que buscarlo, él vino a mí.

También creo que todo lo que necesito viene a mí en el lugar y el momento perfectos. Cuando algo va mal en mi vida inmediatamente me pongo a pensar: «Todo va bien, todo está bien, sé que todo es perfecto. Es una enseñanza, una lección, una experiencia, y la pasaré. Hay aquí algo que es para mi mayor bien. Todo está bien. Respira. Está bien». Hago todo lo que puedo por tranquilizarme, para poder tener la mente clara y pensar racionalmente sobre lo que sucede, y, por supuesto, trabajo en ello. Puede que lleve su tiempo, pero a veces, cosas que parecen grandes desastres resultan ser fabulosas al final, o por lo menos no los desastres que parecían al comienzo. Todo acontecimiento es una experiencia que enseña.

Hago muchísimo diálogo interno positivo, mañana, tarde y noche. Procedo de un espacio de amor del corazón, y practico el amor a mí misma y a los demás tanto como puedo. Mi amor está en continua expansión. Lo que hago actualmente es mucho más de lo que hacía hace seis meses o un año. Sé que dentro de un año mi conciencia y mi corazón se habrán dilatado y haré todavía más. Sé que lo que creo de mí se convierte en realidad, de modo que creo cosas maravillosas de mí. Hubo una

época en que no pensaba así; sé que he crecido y que continuaré trabajando en mí misma.

También creo en la meditación. Meditamos cuando nos sentamos y desconectamos el diálogo interno el tiempo suficiente para escuchar a nuestra propia sabiduría. Cuando medito suelo cerrar los ojos, hacer una honda inspiración y preguntar: « ¿Qué necesito saber?». Me quedo sentada y escucho. También podría preguntar: « ¿Qué necesito aprender?», o « ¿Qué enseñanza hay contenida en esto?». A veces pensamos que tenemos que «arreglarlo» todo en nuestra vida, cuando es posible que lo único que hayamos de hacer sea «aprender» algo de la situación.

Cuando comencé a meditar, tuve fuertes dolores de cabeza durante las tres primeras semanas. La meditación me era totalmente desconocida e iba contra mi programación interior. Sin embargo perseveré, y finalmente los dolores de cabeza desaparecieron.

Si al meditar ves que surge continuamente de ti mucha negatividad, eso puede significar que es necesario que suceda: la guardabas en tu interior, y al callar, haces que comience a subir a la superficie. Considérala sencillamente como negatividad que se libera. No trates de oponerle resistencia, Déjala que continúe todo el tiempo que sea necesario.

Si te quedas dormido mientras meditas, eso está bien. Deja que tu cuerpo haga lo que necesita, ya se equilibrará con el tiempo.

\* \* \*

\*

La reprogramación de las creencias negativas es algo muy potente. Una buena forma de llevarla a cabo es grabar una cinta con tu voz haciendo tus afirmaciones. Ponla cuando te acuestes. Para **ti** tendrá muchísimo valor porque escucharás tu propia voz. Una cinta aún más efectiva sería una con la voz de tu madre diciéndote lo maravilloso que eres y lo mucho que te ama. Una vez tengas la cinta, relaja el cuerpo antes de comenzar a reprogramar. A algunas personas les gusta empezar por las puntas de los pies y continuar hacia arriba hasta la cabeza tensando y relajando cada parte del cuerpo. Si lo haces así, relajas la tensión, dejas salir las emociones, y llegas a un estado de acogida y receptividad. Cuanto más relajado estés, más fácil te resultará recibir nueva información. Recuerda que siempre tienes el mando y que estás en todo momento a salvo.

Es maravilloso escuchar cintas o leer libros que sirvan para conocerse a uno mismo y hacer afirmaciones. Pero, ¿qué vas a hacer durante las 23 horas y los 30 minutos restantes del día? Eso es lo que realmente importa. Si te sientas y meditas y después sales disparado a trabajar y le chillas a alguien, eso también cuenta. La meditación y las afirmaciones son fabulosas, pero el resto del día es igualmente importante.

### ***Trata a la duda como a un amistoso recordatorio***

Hay personas que suelen preguntarme si están haciendo correctamente sus afirmaciones o incluso si éstas les funcionan. Me gustaría que consideraras la «duda» de forma algo diferente a como seguramente la has considerado hasta ahora. Yo creo que el subconsciente reside en la zona del plexo solar, allí donde tenemos esos sentimientos o sensaciones que llamamos instintivos. Cuando sucede algo inesperado

o repentino, ¿no tienes inmediatamente una fuerte sensación en la tripa? Ahí es donde uno lo recibe y acumula todo.

Desde que éramos pequeños, todos los mensajes que hemos recibido, todo lo que hemos hecho, todas las experiencias que hemos tenido, todo lo que hemos dicho, todo ha ido a parar al archivo que tenemos justo ahí, en la zona del plexo solar. A mí me gusta pensar que allí hay pequeños mensajeros y que cuando tenemos un pensamiento o una experiencia, los mensajeros reciben el mensaje y lo ordenan en la carpeta o archivo correspondiente. Muchos de nosotros hemos ido archivando allí carpetas con las etiquetas: «No valgo para nada», «Jamás lo conseguiré», «No lo hago bien»... Estamos absolutamente enterrados bajo esos archivos. De pronto nos ponemos a hacer afirmaciones como «Soy una persona maravillosa y me amo». Los mensajeros cogen el mensaje y exclaman: « ¡Pero esto qué es! ¿Adónde va? Nunca hemos visto algo así antes».

Entonces los mensajeros llaman a Duda: « ¡Duda, ven aquí a ver lo que pasa». Así pues, va Duda, coge el mensaje y le pregunta a la conciencia: « ¿Qué es esto? Tú te pasas la vida diciendo otras cosas». A nivel consciente podemos reaccionar de dos formas. Podemos decir: «Ay, tienes toda la razón. No sirvo para nada. Lo siento. Ese mensaje está mal», y volver a nuestros antiguos hábitos. O podemos decirle a Duda: «Estás hablando de los mensajes antiguos, Ya no los necesito. Éste es un nuevo mensaje». Entonces damos la orden a Duda de que abra una nueva carpeta porque desde ahora le van a llegar muchísimos mensajes amorosos. Aprende a tratar a la duda como a una amiga, no como a una enemiga, y agradécele que te consulte.

\* \* \*

\*

Tu ocupación en la vida no tiene importancia. Puedes ser el presidente de un banco o ganarte la vida fregando platos; puedes ser un ama de casa o un marino. En tu interior tienes una sabiduría que está conectada con la Verdad Universal. Cuando estás dispuesto a mirar en tu interior y hacer una sencilla pregunta como « ¿Qué trata de enseñarme esta experiencia?», cuando estás dispuesto a escuchar, entonces obtienes la respuesta. La mayoría de nosotros estamos tan ocupados en la producción del «culebrón» que llamamos nuestra vida, que no escuchamos nada.

No cedas tu poder a las imágenes del bien y del mal que tienen otras personas. Los demás sólo tienen poder sobre nosotros si nosotros se lo cedemos. Hay grupos de personas que entregan su poder a otros. Esto sucede en muchas culturas. En la nuestra, las mujeres ceden su poder a los hombres. «Mi marido no me deja», dicen. Ciertamente, eso es ceder el poder. Si tomas esta actitud, te encierras en una celda, en un lugar donde no puedes hacer nada a no ser que obtengas el permiso de otra persona. Cuantos menos prejuicios y más amplio criterio tengas, más aprenderás, y más oportunidades tendrás para crecer y cambiar.

Una vez me contó una mujer que cuando se casó era muy insegura y no sabía hacer valer sus derechos porque de esa forma la habían educado. Le llevó años darse cuenta de que su condicionamiento la mantenía confinada en un rincón. Culpaba a todo el mundo de sus problemas, sobre todo a su marido y a sus parientes políticos. Finalmente se divorció, aunque continuó echando la culpa a su marido de las muchas cosas que no iban bien en su vida. Le llevó diez años reeducarse, cambiar sus pautas y recuperar su poder. Al analizar las cosas retrospectivamente, comprendió que los culpables no eran ni su marido ni sus parientes políticos; era ella la responsable por

no hablar y defender sus derechos. Ellos estaban ahí para reflejar lo que ella sentía en su interior: impotencia.

No cedas tampoco tu poder basándote en lo que lees. Recuerdo que hace algunos años leí algunos artículos que aparecían en una conocidísima revista. Resultó que yo sabía algo sobre cada uno de los temas tratados en los artículos. En mi opinión, la información era totalmente equivocada. La revista perdió toda credibilidad para mí y no volví a leerla durante varios años. Tú eres la única autoridad en tu vida, de modo que no pienses que porque algo está en letras de imprenta tiene que ser necesariamente verdad.

El inspirado orador Terry Cole-Whittaker escribió un maravilloso libro titulado *Wat you think of me i none of my business* [Lo que usted piensa de mí no es asunto mío]. Eso es cierto. Lo que tú piensas de mí no es asunto mío, es asunto tuyo. Al final, lo que pienses de mí saldrá de ti a través de vibraciones y retornará a ti.

Cuando tenemos una iluminación, cuando tomamos conciencia de lo que hacemos, podemos comenzar a cambiar nuestra vida. En realidad la vida está aquí para ti. No tienes más que pedir lo que deseas. Dile a la vida lo que quieres y después permite que lo bueno ocurra.